

## **Dinamika Psikologis pada Mahasiswa Perokok yang *Relapse* di UIN Antasari Banjarmasin**

**Khairun Nida, Yulia Hairina, dan Imadduddin  
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**

### ***Abstract***

*Students are individuals who study in universities. In the education structure in Indonesia, students hold the highest educational status. Based on initial observations at the UIN Antasari Banjarmasin campus, many students have become active smokers. Smoking behavior is sometimes without regard to the people around them, even though smoking activities often have a negative impact on both the people around and the individual smokers themselves. Of the students who actively smoke, some of them have experienced a relapse phase, the reoccurrence of the old pattern, namely a condition that has recovered from an activity (smoking), repeats the activity for various reasons. The type of research used is field research (field research) with a descriptive qualitative approach. The subject is a smoker student who relapses at UIN Antasari Banjarmasin. Data collection techniques using interview and observation techniques. The data analysis technique uses data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study obtained psychological dynamics and the causes of relapse for student smokers.*

*Keywords: psychological dynamics; student smoking; relapse.*

### **Abstrak**

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Pada struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi. Berdasarkan observasi awal di kampus UIN Antasari Banjarmasin, mahasiswanya sudah banyak yang menjadi perokok aktif. Perilaku merokok tersebut terkadang tanpa memperdulikan orang-orang di sekitarnya, padahal aktivitas merokok sering memberikan dampak negatif baik untuk orang-orang di sekitar maupun pribadi individu perokok sendiri. Dari mahasiswa yang aktif merokok, ada diantaranya yang pernah mengalami fase *relapse*, terjadinya kembali pola lama yakni suatu keadaan yang sudah sembuh dari suatu aktivitas (merokok), mengulang kembali aktivitas tersebut dengan beragam alasan. Penelitian yang digunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek adalah mahasiswa perokok yang *relapse* di UIN Antasari Banjarmasin. Teknik pengumpulan data memakai teknik wawancara serta observasi. Teknik analisis data memakai reduksi data, penyajian data, serta pengambilan kesimpulan. Hasil penelitian didapatkan dinamika psikologis dan penyebab *relapse* nya bagi mahasiswa perokok.

*Kata kunci: dinamika psikologis; mahasiswa perokok; dan relapse.*

Sudah sejak lama perilaku menghisap tembakau dikenal. Suku bangsa Indian di Amerika merupakan yang pertama menghisap tembakau dengan pipa besar dalam keperluan

ritual mereka, sehingga bangsa Eropa pun mengikuti kebiasaan menghisap rokok. Bangsa Eropa mengisap rokok demi kesenangan semata, bukan untuk keperluan ritual seperti bangsa Indian. Begitu pula di Negara kita Indonesia, merokok sudah menjadi budaya yang melekat pada aktivitas sehari-hari terutama pada kalangan orang dewasa (Kumboyono, 2011).

Pada abad ke 19, rokok dikenal di wilayah Indonesia. Rokok yang terkenal (biasa di isap) ialah rokok kretek, memakai bahan baku tembakau serta cengkeh, yang dibungkus dengan daun jagung. Kemudian perilaku merokok berkembang luas, hingga industri rokok bermunculan hingga saat ini. Perilaku merokok tidak menular akan tetapi sulit diberhentikan sebab rokok adalah salah satu zat adiktif yang dapat memunculkan ketergantungan. Rokok mengandung sebanyaknya 4.000 zat berbahan kimia (Krispiana, 2015).

Diantara banyaknya zat kimia, terdapat beberapa komponen utama pengancam kesehatan perokok aktif dan pasif, yaitu: karbon monoksida (CO), nikotin dan tar. Karbon monoksida (CO) merupakan gas beracun yang dapat mengurangi pengikatan oksigen dalam darah dan menimbulkan kematian jika kandungan di dalam badan 60% lebih. Nikotin yang terdapat pada heroin, kokain, ganja, serta amfetamin, bisa mempengaruhi otak serta jadi sebab utama rasa ketagihan dan meningkatnya resiko serangan jantung maupun stroke. Tar yang mengandung kurang lebih 43 bahan kimia, kita ketahui jadi penyebab kanker karsinogen (Rochadi, 2014)

Berbagai komponen yang ada pada rokok menimbulkan bermacam penyakit seperti penyakit pada jantung, kanker, enfisema, impotensi, bronkitisiikronik, serta gangguan kehamilan (Penjelasan PP RI No. 19 Tahun 2003 perihal Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan). Mengonsumsi rokok bisa menyebabkan alergi serta turunnya daya tahan tubuh, perubahan genetik, diabetes melitus, gangguan kromosom yang menghambat perbaikan DNA yang rusak dan sistem enzimek yang terganggu. Para ahli menghubungkan kebiasaan merokok dengan osteoporosis dan katarak mata. Perokok aktif maupun pasif akan merasakan dampak buruk ini pada kurun waktu 20-25 tahun sejak awal dia merokok (Departemen Kesehatan RI, 2010).

Masa remaja disebut periode transisi pada rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa anak-anak serta dewasa. Perkembangan saat masa remja diwarnai dengan interaksi diantaranya beberapa faktor genetik, lingkungan, emosional, biologis, dan sosial.

Remaja dihadapkan pada beberapa pengalaman baru, perubahan biologis yang dramatis, serta tugas perkembangan baru yang lebih banyak (Desmita, 2013).

Beberapa pemikiran usia ini yang terkadang belum mampu di operasionalkan oleh remaja dengan baik, karena dikalahkan ego. Sehingga memungkinkan determinasi ego yakni kurang tepat dalam mengambil keputusan dan tindakan mereka. Hingga pada akhirnya remaja yang belum biasa mengendalikan diri mereka menjadi remaja yang krisis secara identitasnya (Desmita, 2013).

Menurut (Erikson 2010) tahap psikososial merupakan identitas dan kebingungan peran. Pada tahap ini, remaja sudah mulai memiliki sesuatu perasaan bahwasanya dia manusia unik serta sadar beberapa perilaku yang ada pada dirinya itu. Namun, sebab peralihan yang sulit dari masa anak-anak hingga remaja, perubahan sosial serta historis remaja mengalami kekacauan beberapa peranan atau kekacauan identitas, kondisi yang seperti ini mengakibatkan remaja merasakan hampa, terisolasi, bimbang, disertai cemas. Kondisi ini menyebabkan remaja mengalami beberapa gangguan meliputi kenakalan, kehamilan remaja, penyalahgunaan obat-obatan, alkohol, bunuh diri, serta kecanduan merokok di usia yang masih jauh dari kategori dewasa (Desmita, 2013).

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan, di kampus Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sendiri, para mahasiswanya terlihat sedang merokok di setiap tempat umum (seperti: kantin, *student center*, ataupun lapangan olahraga) yang terlihat menghisap rokok. Perilaku menghisap rokok tersebut terkadang tanpa memperdulikan orang-orang di sekitarnya sedang terganggu atau tidak. Padahal aktivitas merokok sering memberikan dampak negatif terhadap lingkungan, baik untuk orang-orang di sekitar maupun kepada pribadi individu sang perokok sendiri. Terlebih lagi di lingkungan kampus berbasis Islam serta kental dengan nilai-nilai keislaman yang melarang merokok.

Dari mahasiswa yang aktif merokok tersebut, ada di antara mereka yang pernah mengalami pada fase *relapse*, terjadinya kembali pola lama yakni suatu keadaan yang sudah sembuh dari suatu aktivitas (merokok) namun karena beberapa hal mengulang kembali aktivitas tersebut dengan beragam alasan. Proses *relapse* ini terjadi karena beberapa faktor pemicu, baik secara psikologis maupun secara fisik. Diawali sebuah perubahan dalam

perasaan, pikiran, perilaku, yaitu sebuah sugesti terhadap sesuatu, baik secara sadar atau tidak sadar hingga melakukannya. *Relapse* juga terjadi karena faktor lingkungan yang kuat sehingga mempengaruhi dinamika psikologis seseorang dalam mempertahankan konsistensi dirinya, bersentuhan kembali dengan barang-barang yang ada hubungannya dengan rokok, bergaul orang-orang yang merokok (pengaruh lingkungan), dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi masalah maupun tekanan yang ada pada dirinya (Badan Narkotika Nasional, 2013).

Dalam psikologi, tentu keadaan seperti ini perlu ditela'ah lebih lanjut mengingat sudah banyak juga manusia yang berhasil keluar dari zonanya sebagai perokok hingga sembuh total. Sedangkan dalam ruang lingkup penelitian ini, mahasiswa yang *relapse* dari aktivitas merokok tentu membuat pertanyaan besar bagi penulis sendiri mengapa hal itu bisa terjadi terhadap mereka. Melihat uraian dan fenomena sebelumnya, serta kesadaran begitu pentingnya hal ini perlu diteliti lebih lanjut, maka penulis tertarik membuat sebuah penelitian skripsi dengan judul: "Dinamika Psikologis pada Mahasiswa Perokok yang *Relapse* di UIN Antasari Banjarmasin".

### Metode

Jenis penelitian yang dipakai adalah jenis penelitian lapangan (*field research*) pendekatan kualitatif deskriptif. Karakteristik subjek pada penelitian ini ialah mahasiswa UIN Antasari yang masih berstatus aktif sebagai mahasiswa, mahasiswa UIN Antasari yang aktif sebagai perokok, mahasiswa UIN Antasari yang pernah mengalami masa *relapse* merokok dalam rentang 2 sampai 4 tahun, mahasiswa UIN Antasari yang berjenis kelamin laki-laki, dan mahasiswa UIN Antasari yang memberi pernyataan bersedia untuk menjadi subjek. Dalam penelitian ini terdapat dua subjek mahasiswa perokok yang relapse yaitu NA mahasiswa semester 9 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora serta MA mahasiswa semester 7 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Teknik pengumpulan data memakai teknik wawancara serta observasi. Pada penelitian ini, teknik analisis data mengacu pada konsep teori (Milles dan Huberman 2014) yakni: pertama reduksi data (proses pemilihan, pemusatan perhatian pada pengabstrakan, penyederhanaan, transformasi data kasar yang timbul dari beberapa catatan data lapangan. Langkah yang dilakukan ialah pengkategorisasian dalam tiap masalah berupa uraian

singkat), kedua penyajian data (sekumpulan informasi yang tersusun untuk memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan serta pengambilan tindakan. Pada penyimpulan ini, penyajian data berbentuk uraian naratif serta bagan. Di tahap ini, peneliti menyusun data yang relevan agar informasi yang ada bisa disimpulkan serta mempunyai arti), ketiga, pengambilan kesimpulan (didapat dari sejumlah data yang telah direduksi serta data yang telah penulis sajikan). Jenis penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan mengenai keadaan lapangan yang akan diteliti dan diamati berdasar fakta-fakta yang ditemukan di lapangan. Penelitian ini bermaksud mengungkapkan secara mendalam tentang dinamika psikologis mahasiswa perokok yang *relapse* di UIN Antasari Banjarmasin.

### H a s i l

Hasil penelitian didapatkan gambaran *relapse* yang terlihat dari aspek-aspek *relapse* yakni *emotional relapse*, *mental relapse*, dan *Physical Relapse* (Terence T. Gorski dan Merlene Miller, 1986). Pertama, aspek *emotional relapse* (tahap emosional dari kekambuhan) adalah tahap ini diri individu belum munculnya pikiran dalam mengulang mengisap rokok, namun emosi atau perasaan, dan perilakunya mengarah atas mungkin terjadi *relapse*. Biasa ditandai dengan rasa gelisah, cepat marah, tidak toleran, keras kepala, suasana hati yang berubah-ubah, mengisolasi diri, merasa tidak membutuhkan pertolongan, serta pola makan yang buruk (Terence T. Gorski dan Merlene Miller, 1986). Kedua subjek merasa tidak tenang saat tidak merokok. Kedua subjek meyakini merokok dapat membuatnya tenang, rileks dan fokus. Dalam hal ini rokok digunakan untuk mengurangi rasa tegang dan cemas terhadap sesuatu.

Kedua, *mental relapse* (tahap mental dari kekambuhan) adalah tahap seseorang sulit membuat pilihan. Sebagian dari diri individu ingin kembali mengisap rokok, dan sebagian lagi tidak menginginkan hal tersebut. Akan tetapi, di akhir fase ini, pecandu berfiksi kembali mengisap rokok. Biasanya ditandai seseorang memikirkan orang, tempat, dan benda-benda yang sering digunakan, dan memikirkan kesenangan yang diperoleh sewaktu mengisap rokok. Tahap ini seseorang mulai berbohong, bergaul teman yang mengisap rokok, membayangkan saat mengisap rokok, dan berfikir untuk kembali mengisap rokok (Terence T. Gorski dan Merlene Miller, 1986). Kedua subjek memikirkan kesenangan yang diperoleh dari merokok seperti rileks dimasa sibuk dengan pekerjaan yang banyak, subjek merasa rokok memang

memberikan perasaan tenang dan menjadi sarana untuk mereduksi stres. Kedua subjek mengatakan dorongan merokok muncul setelah selesai makan. Hal terjadi sebab adanya nikotin yang terkandung pada rokok sehingga tidak bisa menghentikan perilaku tersebut sebab kebutuhan tubuh atas nikotin.

Ketiga, *physical relapse* (tahap fisik dari kekambuhan) yaitu seseorang telah mengalami *relapse* secara fisik, pergi mencari atau membeli rokok untuk mengisap lagi. Jika sudah sampai pada tahap ini, maka sulit bagi individu berhenti akan proses *relapse*. Hal itu bukan lagi menyangkut dimana harus fokus dalam usaha pemulihan, akan tetapi menyangkut usaha yang sangat keras dalam mencapai kondisi yang bersih (*abstinence*), dan itu bukan bagian dari *recovery* (Terence T. Gorski dan Merlene Miller, 1986). Kedua subjek tidak meyakini bahwa merokok dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik. Menurut kedua subjek merokok dapat membantu dirinya memunculkan ide-ide dan membuat bersemangat ketika melakukan pekerjaan. Hal yang membuat kedua subjek kembali merokok juga karena memiliki penghasilan sehingga merasa tidak membebani siapapun.

Faktor penyebab terjadinya *relapse* di kedua subjek yaitu: pertama subjek bergaul dengan orang-orang yang merokok (pengaruh lingkungan). Merokok juga menunjukkan identifikasi dengan perokok lain. Kedua subjek meyakini merokok dapat mengurangi beban permasalahan dan mendatangkan perasaan rileks sehingga masalah maupun tekanan yang ada pada dirinya menjadi hilang. Merokok diyakini memunculkan reaksi emosi positif misalnya rasa senang, relaksasi, ataupun kenikmatan rasa.

### **Pembahasan**

Dinamika merupakan suatu tenaga kekuatan, selalu bergerak, berkembang serta bisa menyesuaikan diri secara memadai terhadap keadaan yang terjadi serta sebuah faktor yang berkaitan dengan pematangan dan faktor belajar. Pematangan adalah sebuah kemampuan memahami makna yang sebelumnya tidak mengerti atas objek kejadian (Zora Krispriana, 2008). Dinamika psikologis meliputi mental serta emosional yang bisa berubah-ubah pada mahasiswa perokok yang pernah mengalami fase *relapse*. Perubahan ini baik itu meliputi kognitif yakni bentuk pikiran, afektif yang artinya bentuk perasaan dan psikomotorik yang maksudnya

meliputi aktivitas dari subjek-subjek penelitian. Hasil analisis data mengenai dinamika psikologis yaitu:

Pertama, kognitif yaitu aspek yang berkaitan dengan nalar atau proses berfikir, kemampuan dan aktivitas otak dalam mengembangkan kemampuan rasional (Toto Haryadi dan Aripin, 2015). Kedua subjek berfikir bahwa merokok mendatangkan perasaan tenang dan santai. Kebiasaan untuk melakukan itu datang disaat selesai makan dan berkumpul bersama teman. Subjek mempercayai bahwa apabila merokok memicu subjek dapat fokus untuk melakukan pekerjaannya apalagi disaat beban pikiran sedang berat. Dalam hal ini rokok dipakai agar memunculkan emosi positif misalnya rasa senang, relaksasi, ataupun kenikmatan rasa.

Kedua, afektif merupakan aspek yang berdasar segala sesuatu berkaitan dengan emosi. Emosi adalah keadaan yang bergejolak atas diri individu, fungsinya sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) atas lingkungan agar mencapai kesejahteraan serta keselamatan individu (Alex Sobur, 2003). Kedua subjek tidak merokok apabila ditempat umum karena menjaga etika dan norma kesosialan seperti tidak merokok di depan ibu hamil wanita, anak-anak dan untuk tidak mengganggu orang yang tidak suka asap rokok. Meskipun begitu, kedua subjek mengaku hampir setiap waktu tidak lepas dari kegiatan merokok. Perilaku merokok menjadi perilaku yang harus tetap dilakukan tanpa adanya motif yang bersifat negatif ataupun positif. Individu merokok hanya meneruskan perilakunya tanpa tujuan tertentu.

Ketiga, psikomotorik merupakan aspek yang meliputi perilaku gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik seseorang. Psikomotorik berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu (Toto Haryadi dan Aripin, 2015). Kedua subjek bisa merokok karena memiliki penghasilan sendiri sehingga tidak merasa membebani siapapun untuk membeli rokok bahkan salah satu subjek sengaja mengalokasikan sebagian penghasilannya khusus untuk membeli rokok. Merokok menunjukkan kebanggaan diri atau menunjukkan kedewasaan.

Dari banyaknya orang yang aktif merokok, ada di antara mereka yang pernah mengalami pada fase *relapse*. *Relapse* merupakan sebuah proses yang terjadi atas faktor-faktor pemicu dimana seseorang dinyatakan sembuh (*abstinence*) dan kembali menggunakannya.

*Relapse* dimulai dengan suatu perubahan terhadap pikiran, perasaan, perilaku, atau sugesti pada sesuatu baik disadari atau tidak disadari sehingga menggunakannya. Hasil wawancara dari ketiga aspek *relapse* didapatkan:

Pertama, *Emotional Relapse* tahap ini dalam diri individu belum muncul pikiran untuk kembali mengisap rokok, tetapi emosi atau perasaan, serta perilakunya mengarah pada kemungkinan terjadinya *relapse*. Hal tersebut biasanya ditandai dengan adanya perasaan gelisah, cepat marah, tidak toleran, keras kepala, suasana hati yang berubah-ubah, mengisolasi diri, merasa tidak membutuhkan pertolongan, dan pola makan yang buruk. Kedua subjek merasa tidak tenang saat tidak merokok. Kedua subjek meyakini merokok dapat membuatnya tenang, rileks dan fokus. Dalam hal ini rokok digunakan untuk mengurangi rasa tegang dan cemas terhadap sesuatu.

Kedua, *Mental Relapse* tahap ini individu sulit untuk membuat pilihan. Sebagian dari diri individu ingin kembali mengisap rokok, dan sebagian lagi tidak menginginkan hal tersebut. Akan tetapi, di akhir fase ini akhirnya pecandu berfikir kembali mengisap rokok. Biasanya ditandai dengan individu memikirkan orang, tempat, dan benda-benda yang sering digunakan, serta memikirkan kesenangan yang didapat sewaktu mengisap rokok. Selain itu, tahap ini individu mulai berbohong, bergaul dengan teman yang mengisap rokok, membayangkan saat mengisap rokok, serta berfikir kembali mengisap rokok. Kedua subjek memikirkan kesenangan yang diperoleh dari merokok seperti rileks di masa sibuk dengan pekerjaan yang banyak, subjek merasa rokok memang memberikan perasaan tenang dan menjadi sarana untuk mereduksi stress. Kedua subjek mengatakan dorongan merokok muncul setelah selesai makan. Hal ini terjadi sebab nikotin yang terkandung pada rokok sehingga tidak bisa menghentikan perilaku tersebut sebab kebutuhan tubuh akan nikotin.

Ketiga, *Physical Relapse* (tahap fisik dari kekambuhan), tahap ini individu sudah mengalami *relapse* secara fisik, seperti pergi mencari atau membeli rokok untuk mengisap lagi. Jika sudah sampai pada tahap ini, maka sulit bagi individu untuk menghentikan proses *relapse*. Hal itu bukan lagi menyangkut di mana harus fokus dalam usaha pemulihan, akan tetapi menyangkut usaha yang sangat keras untuk mencapai kondisi yang bersih (*abstinence*), dan itu bukan bagian dari *recovery*. Kedua subjek tidak meyakini bahwa merokok dapat menyebabkan

penurunan kemampuan fisik. Menurut kedua subjek merokok dapat membantu dirinya memunculkan ide-ide dan membuat bersemangat ketika melakukan pekerjaan. Hal yang membuat kedua subjek kembali merokok juga karena memiliki penghasilan sehingga merasa tidak membebani siapa pun.

Faktor penyebab terjadinya *relapse* di kedua subjek yaitu: pertama, subjek bergaul dengan orang-orang yang merokok (pengaruh lingkungan). Merokok juga menunjukkan identifikasi dengan perokok lain. Kedua, subjek meyakini merokok dapat mengurangi beban permasalahan dan mendatangkan perasaan rileks sehingga masalah maupun tekanan yang ada pada dirinya menjadi hilang.

### **Kesimpulan**

Kedua subjek berfikir bahwa merokok mendatangkan perasaan tenang, santai, dan terlepas dari segala beban pikiran yang ada. Kedua subjek tidak merokok apabila ditempat umum karena menjaga etika untuk tidak mengganggu orang yang tidak suka asap rokok walaupun kedua subjek mengaku hampir setiap waktu tidak lepas dari kegiatan merokok. Kedua subjek bisa merokok karena memiliki penghasilan sendiri sehingga tidak merasa membebani siapapun untuk membeli rokok bahkan salah satu subjek sengaja mengalokasikan sebagian penghasilannya khusus untuk membeli rokok.

Faktor penyebab *relapse* kedua subjek adalah merasa tidak tenang saat tidak merokok, rokok diyakini dapat membuat tenang, rileks dan fokus, rokok digunakan untuk mengurangi rasa tegang dan cemas terhadap sesuatu, masih bergaul dengan orang-orang yang merokok (pengaruh lingkungan), serta dorongan merokok muncul setelah selesai makan sebab adanya nikotin pada rokok sehingga tidak dapat menghentikan perilaku tersebut.

### *Saran*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberi beberapa saran untuk pihak yang terkait di antaranya untuk subjek penelitian dan untuk peneliti selanjutnya adalah pertama bagi subjek penelitian, diharapkan dapat mengetahui dinamika psikologis mahasiswa perokok yang *relapse*, serta meningkatkan kesadaran diri tentang bahaya rokok dan melepaskan keyakinan bahwa merokok dapat mendatangkan perasaan rilek, tenang dan bahagia agar terhindar dari keinginan kembali untuk merokok. Kedua bagi peneliti selanjutnya, diharapkan

dapat memberikan wawasan agar menjadi mahasiswa yang lebih baik lagi terkhusus di lingkungan kampus. Serta bagi peneliti yang tertarik dengan topik yang sama, diharap dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan teori, metode dan subjek yang lebih banyak serta lebih tereksplor lagi, agar data dinamika psikologis perokok yang *relapse* yang didapat lebih komprehensif. Ketiga bagi institusi kampus, penelitian ini diharapkan menjadi pendukung implementasi dan evaluasi peraturan daerah tentang kawasan tanpa rokok (KTR) khususnya di lingkungan kampus UIN Antasari Banjarmasin, agar menjadi lingkungan pendidikan tanpa asap rokok.

### Referensi

- Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. CV. Pustaka Setia.
- Badan Narkotika Nasional RI. (2013). *Kambuh: Relapse*.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Mitos dan Fakta Tentang Tembakau di Indonesia*.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kumboyono. (2011). Analisis Faktor Penghambat Berdasarkan Berhenti Merokok Berdasarkan Health Belief Model pada Mahasiswa F.T. UNIBRAW Malang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 6(1), 2.
- R. Kintoko Rochadi, "Berbagai Upaya Penanggulangan Perilaku Merokok di Indonesia" dalam <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18863/1/ikm-okt2005-9%20%282%29>, diakses pada 10 Februari 2020.
- Terence T. Gorski dan Merlene Miller. (1986). *Staying Sober: A Guide For Relapse Prevention*.
- Toto Haryadi dan Aripin. (2015). Melatih Kecerdasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Anak Sekolah Dasar Melalui Perancangan Game Simulasi Warungku. *Jurnal Desain Komunikasi Visual dan Multimedia*, 1(2), 41.
- Zora Krispriana. (2015). *Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Akhir*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
01-11-2021	-	-	10-02-2022	10-02-2022

---

**Khairun Nida, Yulia Hairina, dan Imadduddin**  
**Program Studi Psikologi Islam**  
**Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**  
**Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**  
 Email: khairunnida0506@gmail.com